

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin pesat di era globalisasi saat ini penyebab utama diabetes adalah perubahan gaya hidup. salah satu aspek yang paling menonjol adalah tingginya konsumsi makanan gaya barat, makanan gaya barat ini dikaitkan dengan makanan siap saji (*Fast food*) seperti, *KFC*, *Pizza Hut*, *Mc Donal* dan sebagainya. ditambah dengan minuman pendamping makanan tersebut (*Soft drink*) yang cenderung tinggi akan kadar gula. hal ini akan semakin buruk dengan kebiasaan minim gerak, di kota-kota besar seperti Jakarta sebagian besar pekerjaan dilakukan didalam ruangan seperti di perkantoran atau perusahaan, yang mana pekerjaan dilakukan dengan sedikit aktifitas fisik yang digunakan. Hal seperti ini yang menyebabkan kondisi kesehatan semakin buruk dan berdampak pada tingginya penderita diabetes saat ini.

Diabetes merupakan salah satu penyakit yang timbul akibat pola hidup yang kurang baik. Organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan, bahwa 177 juta penduduk dunia mengidap diabetes.¹ Jumlah ini akan meningkat hingga melebihi 300 juta pada tahun 2025. dr *Paul Zimmet*, direktur dari *international Diabetes institute (IDI)* di *Victoria, Australia*,

¹ Tim Redaksi VitaHealth, *Diabetes* (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2010), h. 8.

meramalkan bahwa diabetes akan menjadi epidemi yang paling dahsyat dalam sejarah manusia. Diabetes juga telah masuk dalam daftar “Penyakit Asia” tahun 2003 saja di perkirakan 89 juta penduduk asia menderita diabetes. Tercatat 4 dari 5 negara di dunia dengan jumlah penderita diabetes yang terbesar ada di asia, yaitu : India (32,7 juta penderita), RRC (22,6 Juta penderita), Pakistan (8,8 Juta penderita) dan Jepang (7,1 juta penderita). Tahun 2025 nanti pendritanya di Asia akan mencapai 170 juta, di mana 100 juta sendiri akan berasal dari India dan RRC.

Menurut data Indonesian Diabetic Prevalence pada 2006 jumlah penderita Diabetes diperkotaan mencapai 8,2 juta orang, sementara dipedesaan mencapai 5,5 juta juta orang.² Badan kesehatan dunia WHO bahkan memperkirakan jumlah penderita diabetes tipe 2 di Indonesia meningkat tiga kali lipat dalam sepuluh tahun dan pada 2010 mencapai 21,3 juta orang, yang awalnya tahun 2000 jumlah penderita hanya 8,4 juta orang.

Pada dasarnya diabetes dikelompokan menjadi dua, yaitu diabetes tipe I dan diabetes tipe II. Dampak dari penyakit diabetes ini bisa menimbulkan komplikasi salah satu diantaranya adalah kehilangan kesadaran, baik karena terlalu banyak kadar gula darah (hiperglekimia) ataupun terlalu sedikit (hipoglekimia) dan jenis komplikasi lain nya. Salah satu

² Yekti Susilo dan Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Kencing Manis* (Yogyakarta: C.V. ANDI OFFSET., 2011), h.77.

cara untuk mencegah terjadinya diabetes adalah rutin melakukan aktifitas fisik yaitu dengan berolahraga.

Olahraga merupakan suatu kebutuhan jasmani yang diperlukan oleh semua kalangan masyarakat baik usia muda maupun usia lanjut. Olahraga juga sebuah aktifitas pada hidup semua orang, tak dapat dipungkiri dari kita kecil sampai dewasa orang selalu membutuhkan aktifitas fisik untuk menunjang kesehatan pada tubuh.

Diantara berbagai jenis olahraga salah satunya adalah senam diabetes, senam diabetes gerakan nya menyenangkan tidak membosankan dan dapat diikuti semua kelompok umur sehingga menarik antusiasme kelompok dalam klub-klub diabetes yang sering diselenggarakan.

Selain senam diabetes aktifitas fisik lain yang murah dan mudah dilakukan yaitu Jalan kaki . Jalan kaki adalah salah satu aktifitas fisik paling sederhana dan aman dilakukan. Melakukan jalan kaki secara rutin dan konsisten adalah salah satu faktor penting dalam membentuk fisik yang sehat.

Sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kedokteran telah banyak tempat-tempat penyelenggaraan olahraga atau aktifitas jasmani diantaranya adalah aktifitas diabetes. salah satu nya penyelenggaraan senam diabetes di Rumah Sakit DR. H .Marzoeki Mahdi Bogor. Senam diabetes diselenggarakan oleh persatuan diabetes Indonesia (PERSADIA)

yang bekerja sama dengan pihak Rumah Sakit DR. H. Marzoeqi Mahdi Bogor.

Dengan mengatur pola makan yang baik dan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga diantaranya adalah senam diabetes dan jalan kaki, salah satu nya PERSADIA (Persatuan senam Diabetes Indonesia) yang mewadahi orang-orang yang mempunyai riwayat diabetes secara konsisten melakukan program-program ini yang diharapkan dapat menurunkan kadar gula darah pada anggota PERSADIA Rumahsakit Dr.H.Marzoeqi Mahdi Bogor.

Dari permasalahan di atas peneliti akan mencoba untuk membandingkan Efek Kerja senam diabetes dan jalan kaki selama 30 menit terhadap Kadar Gula Darah pada penderita diabetes tipe II Anggota PERSADIA Rumah Sakit dr. H. Marzoeqi Mahdi

B.Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah dengan perkembangan zaman mempengaruhi gaya hidup?
2. Apakah makanan gaya barat atau *fast food* berdampak buruk bagi kesehatan?
3. Apakah dengan minim nya gerak berdampak buruk bagi kesehatan?
4. Apakah penyakit diabetes menyebabkan terjadinya komplikasi?

5. Apakah dengan berolahraga dapat mencegah terjadinya penyakit diabetes?
6. Apakah senam diabetes dan jalan kaki dapat memberikan manfaat kesehatan pada anggota PERSADIA Rumah Sakit dr. H. Marzoeki Mahdi?
7. Apakah senam diabetes berpengaruh terhadap kadar gula darah anggota PERSADIA Rumah Sakit dr. H. Marzoeki mahdi?
8. Apakah jalan kaki berpengaruh terhadap kadar gula darah anggota PERSADIA Rumah Sakit dr. H. Marzoeki Mahdi?
9. Apakah perbandingan efek kerja senam diabetes dan jalan kaki berpengaruh terhadap kadar gula darah rumah sakit dr. H. Marzoeki Mahdi?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penelitian ini memberikan batasan masalah, yaitu :

"Perbandingan Efek Kerja senam diabetes dan jalan kaki selama 30 menit terhadap Kadar Gula Darah pada Anggota PERSADIA Rumah Sakit dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor jawa barat".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah efek kerja senam diabetes selama 30 menit berpengaruh terhadap kadar gula darah Anggota PERSADIA Rumah Sakit dr. H. Marzoeki Mahdi?
2. Apakah efek kerja jalan kaki selama 30 menit berpengaruh terhadap kadar gula darah pada Anggota PERSADIA Rumah Sakit dr. H. Marzoeki Mahdi?
3. Manakah yang lebih berpengaruh terhadap kadar gula darah antara senam diabetes atau jalan kaki selama 30 menit pada Anggota PERSADIA Rumah Sakit DR.H.Marzoeki Mahdi?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui perbandingan efek kerja senam diabetes dan jalan kaki selama 30 menit terhadap kadar gula darah pada Anggota PERSADIA Rumah Sakit DR.H.Marzoeki Mahdi .
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dan Anggota PERSADIA Rumah Sakit DR.H.Marzoeki Mahdi tentang seberapa besar pengaruh senam diabetes dan jalan kaki selama 30 menit terhadap kadar gula darah.

3. Dapat menjadi sarana untuk membina kebiasaan olahraga pada Anggota PERSADIA Rumah Sakit DR.H.Marzoeki Mahdi, sehingga diharapkan kesehatan mereka meningkat setelah mengikuti penelitian perbandingan efek kerja senam diabetes dan jalan kaki selama 30 menit terhadap kadar gula darah.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap kadar gula darah.
5. Bagi para pembaca dapat menambah wawasan dalam melakukan olahraga senam diabetes dan jalan kaki selama 30 menit serta mengetahui pengaruhnya terhadap kadar gula darah.